

LEITURA DINÂMICA

ULTRAPASSANDO
SEUS LIMITES



Edward W. Cooper



LEITURA DINÂMICA: ULTRAPASSANDO SEUS LIMITES

Edward W. Cooper

Copyright © 2021 – Todos os Direitos Reservados

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610/98 do Brasil, bem como demais leis sobre direitos autorais dos países em que esta obra for adquirida.

É proibido reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte desse documento em meios eletrônicos ou impressos a menos que tenha permissão escrita do autor. A não observância destas condições pode incorrer em penas criminais e ações civis. Caso suspeite que adquiriu ou encontrou essa obra por meios não oficiais denuncie e ajude a proteger famílias e empregos via denuncia@editoragiros.com.br



Essa obra foi produzida com muito cuidado, no entanto pode ocorrer erros de digitação ou reprodução eletrônica. Em qualquer dos casos entre em contato via info@editoragiros.com.br

1ª Edição 2021 (Revisada)

Revisão: Grace Tomal



www.editoragiros.com.br

ÍNDICE

Índice

Por Que Ler Esse Livro?

Capítulo 1 - O Que É Leitura Dinâmica:

1.1 Os Mitos Da Leitura Dinâmica

1.2 Onde Pode Ser Aplicado A Leitura Dinâmica

1.3 Superando Os Limites Da Leitura

1.4 Definindo Seu Objetivo De Velocidade

Capítulo 2 – Se Preparando Para Ler:

2.1 Os 6 Hábitos Que Você Precisa Eliminar Para Ultrapassar Seus Limites

2.2 Otimizando Seu Ambiente De Leitura Ideal

2.3 Por Que Criar Uma Agenda De Leitura

2.4 Perguntas A Se Fazer Antes De Iniciar A Leitura

Capítulo 3 – Técnicas De Leitura Dinâmica Básica E Avançada

3.1 Técnica De Word Clustering

3.2 Leitura Mental

3.3 Skimming E Scanning

3.4 Técnica Do Pacer

3.5 Ultrapassando Seus Limites

3.6 Usando Metrônomo

3.7 Técnica Sq3r

Capítulo 4: Como Melhorar A Compreensão

CONCLUSÃO

POR QUE LER ESSE LIVRO?

Já se perguntou como algumas pessoas levam horas para ler um livro enquanto outras levam semanas ou até mesmo meses? A leitura dinâmica é algo que desperta a atenção de muitas pessoas que buscam otimizar seu tempo e aumentar sua produtividade como estudante, profissional ou mesmo para lazer. Afinal, quem nunca sonhou em poder devorar um livro inteiro em poucas horas? Sem falar nos benefícios que o conhecimento pode trazer para sua vida pessoal e profissional. Nesse ebook você irá descobrir as técnicas corretas de leitura dinâmica e como aplicá-las.

Embora ler rápido seja algo realizável, existem muitos mitos e exageros difundidos principalmente por meio da internet por isso nesse livro você vai aprender sobre a real leitura dinâmica, o que é possível e o que não é.

Quando falamos de leitura dinâmica estamos falando de algo mais do que leitura rápida, a palavra “dinâmica” envolve dinamismo e trocas onde o leitor tem um papel importante para ativar esse ciclo.

Em uma visão geral, a velocidade de leitura é medida em PPM (palavras por minuto). Quanto mais palavras você conseguir ler em um minuto, menor será o tempo necessário para terminar um livro, artigo ou outros documentos que você precise ler. As técnicas que envolvem a leitura dinâmica são focadas em aumentar a quantidade de palavras que você consegue ler por minuto mantendo a compreensão a uma taxa que varia de acordo com o nível exigido por cada material de leitura.

Nos próximos capítulos você aprenderá como selecionar as técnicas certas e controlar a sua velocidade para que você possa tirar o maior proveito do material estudado.

Os conceitos abordados nesse livro são vistos de forma completa pois não se pode falar de leitura dinâmica sem abordar a compreensão, por isso você também aprenderá técnicas relacionadas a compreensão e fixação de conteúdo para que você nunca mais esqueça daquilo que leu ou pelo menos possa ter o conhecimento acessível pelo tempo necessário que você precise. Eu escrevi essa obra com objetivo de ser uma ferramenta do seu saber, que

te permita evoluir e aprender conceitos para serem usados ao longo da sua vida como amante da leitura.

Espero que você esteja tão animado em aprender quanto eu estou de lhe ensinar as técnicas. Para terminar, se você gostou deste ebook, poderia ser gentil e deixar uma nota e um comentário sobre ele na [Amazon.com.br](https://www.amazon.com.br)?

Isso é importante para incentivar a produção de mais livros de alta qualidade com custo acessível para você. Eu leio pessoalmente cada um dos reviews cuidadosamente, essa é a forma que tenho de me conectar com você leitor e ouvir seu feedback em relação a essa obra que levou vários meses de dedicação e afastamento da minha família para estar pronta para você. Obrigado novamente e divirta-se!

CAPÍTULO 1 - O QUE É LEITURA DINÂMICA:

Se você não conhece, a leitura dinâmica é uma técnica que auxilia o aumento da velocidade de leitura sem que haja prejuízo da sua compreensão do texto. E existem diversas técnicas de leitura dinâmica, todas com o objetivo de otimizar seu processo de leitura de forma objetiva e clara.

Sem dúvida, o domínio das técnicas da leitura dinâmica pode ser de grande valia para o leitor, principalmente se ele trabalha em ramos que exijam muitas leituras em curtos períodos de tempo mas é igualmente válido nos estudos de adolescentes e adultos. Ou seja, a leitura dinâmica é uma ótima ferramenta para ajudar a organizar quem possui um grande volume de conteúdo e precisa selecionar aquilo que merece mais atenção.

Para que se tenha uma noção mais exata de quão vantajosa ela é para sua produtividade, saiba que um leitor médio consegue ler entre 200 e 400 palavras por minuto e seu aproveitamento geral de retenção de conteúdo será em torno de 60%. Por outro lado, um leitor dinâmico consegue aumentar esse índice para cerca de 1000 a 1500 palavras por minuto e sua retenção de conteúdo sobe para incríveis 85% de tudo que foi lido.

De fato, dominar as técnicas de leitura dinâmica não só ajuda a otimizar nosso tempo, como também aumenta consideravelmente nossa taxa de compreensão daquilo que lemos. Em suma, ela é uma técnica muito valiosa que não pode ser desprezada.

Além disso, é importante saber que existem diferentes técnicas de leitura dinâmica que dependem muito do tipo de texto que você está lendo e do nível de habilidade para passar os olhos e absorver que o texto exige de você. E saber que qualquer pessoa pode aprender a fazer leitura dinâmica.

Tudo será uma questão de estudar os métodos existentes, ver quais são os mais adequados para o tipo de texto que você pretende ler e por fim, praticar muito para melhorar seus níveis de leitura e compreensão. Lembre-se de que você não se tornara um exímio leitor do dia para noite, tudo é fruto de um processo e de muito trabalho duro para alcançar seus objetivos.

Neste ebook você irá aprender sobre várias dessas técnicas, como aplicá-las, como preparar seu ambiente de leitura e tornar-se um verdadeiro leitor dinâmico. Com toda certeza, aprendendo as técnicas você verá benefícios também em outras áreas, uma vez que conseguirá processar informações muito mais rápido que a média geral da população. Isso em termos de

mercado de trabalho acaba transformando-se em uma excelente vantagem competitiva em relação aos seus concorrentes.

1.1 Os Mitos da Leitura Dinâmica

Você se acha um bom leitor? Algumas pessoas vão olhar essa pergunta e dizer que sim, que se consideram leitores excelentes. Por outro lado, outras dirão que não, que são péssimos na hora de ler, que demoram muito, que tem dificuldade de se concentrar e outras razões mais.

O fato é que existem alguns mitos que cercam esse tema de ser ou não um bom leitor. Outra coisa que muita gente se engana é que a leitura dinâmica se resume a apenas ler rápido. Você verá a seguir alguns desses mitos e porque eles estão errados e em seguida exemplos reais de como a sua leitura pode ser otimizada.

Mito 01: Quem Lê Todas as Letras É Um Leitor Melhor

As pessoas que acreditam nessa ideia defendem que para ser um bom leitor você deve focar e ler exatamente todas as letras e que somente assim você conseguirá compreender bem o seu texto.

Contudo, é sabido que nosso cérebro consegue compreender perfeitamente a ideia de um texto sem ter que se preocupar em ler exatamente todas as letras. Acontece que nosso cérebro se preocupa mais em entender o significado como um todo do que cada letra individualmente. Para demonstrar como isso funciona na prática, colocarei logo aqui abaixo um pequeno texto que quero que você tente ler.

DE AORCDO COM UMA PESQSIUSA DA UINVESRIDDAE DE
CMARBIGDE, NÃO IPOMTRA EM QAUL ODREM AS LRTEAS
DE UM PLRAVAA ETÃSO, A ÚNCIA CSIOA IPROTAMATNE
É QUE A PIREMRIA E ÚTMLIA LRTEAS, ETEJASM NO
LGAUR CRTEO. O RSETO PDOE SER UMA TTAOL BÇGUANA
QUE VCOÊ PDOE ANIDA LER SEM POBRLMEA POQRUE
NÃO LMEOS CDAA LRTEA ISLADOA MAS A PLRAVAA
CMOO UM TDOO.

Curioso esse pequeno experimento, não é mesmo? Agora você já sabe que não precisa ler exatamente todas as letras de um texto para ser um bom leitor.

Mito 02: Lendo Mais Lentamente Você Compreende Mais O Texto

Esse é outro mito que precisa ser descartado no tocante à leitura dinâmica. No geral, qualquer coisa que seja feita mais lentamente nos deixa entediado e acaba tirando nossa concentração. Imagine se você consegue ficar observando atentamente uma tartaruga cruzar uma pista de 100m. A verdade é que em menos de 5 minutos você já terá desviado sua atenção para qualquer coisa que pareça mais interessante.

A chave da leitura dinâmica é ler em uma velocidade adequada e, ao invés de focar em palavras individuais, focar em grupos de palavras, o que vai reduzir a quantidade de coisas que você vai ler por página. Mais à frente você verá como desenvolver essa habilidade.

Mito 03: Quem Lê Mais Devagar Sente Mais Prazer Na Leitura

Vou retomar a ideia da tartaruga, me diga o quão prazeroso seria ficar sentando esperando a tartaruga cruzar uma pista de 100m? Certamente logo você estaria cochilando e antes mesmo dela chegar na metade do caminho você já teria dormido.

Quando lemos mais rápido, as palavras começam a se projetar em nossa mente como se fosse um filme, deixando nosso cérebro mais ativo e concentrado. Dessa forma nossa taxa de retenção de conteúdo pode chegar a até 85% em comparação ao leitor normal que retém apenas 60% do que lê.

Mito 04: Ler Rápido Significa Pular Palavras Ao Longo Do Texto

De forma alguma! Ouve-se por aí que para ler rápido você deve pular palavras pequenas, como “a”, “e”, “mas”, entre outras. No entanto, apesar de parecerem pequenas, se tirarmos todas elas de um texto ele acaba ficando incompreensível. Não se trata de simplesmente ignorar as palavras pequenas, mas de não parar e fixar seus olhos em todas elas.

Mito 05: Quem Lê Muito Rápido Não Compreende O Que Está Lendo

Já te provei anteriormente que ler mais lento não implica em compreender tudo o que você está lendo, muito pelo contrário, certo? O seu grau de compreensão de um texto depende muito mais da quantidade de

informações que conseguimos extrair de um texto e também do quanto retemos dessa informação posteriormente.

Além disso, já foi provado que uma leitura mais rápida, focando em blocos e não perdendo tempo em palavras pequenas é muito melhor para sua compreensão.

Um exemplo prático de leitura dinâmica foi feito por Timothy Ferris. Ele conduziu um experimento com algumas pessoas de diferentes lugares e após três horas de treinamento, explicando técnicas de leitura dinâmica, ele conseguiu aumentar em 386% a velocidade de leitura dos participantes.

Depois do treinamento as pessoas conseguiam ler até mesmo textos técnicos em uma excelente velocidade, cerca de 10 páginas por minuto! Esse estudo de Timothy demonstrou que o seu grau de retenção de um conteúdo depende muito da velocidade que você lê e da sua capacidade de extrair o que é importante. Pode até ser que no início você não lembre de tanta coisa, mas com a prática diária esse nível só irá aumentar, bem como sua velocidade de leitura.

Outro caso impressionante é o do americano Howard Berg, o leitor mais rápido do mundo, cuja história você conhecerá melhor a seguir. A velocidade de leitura dele é tão grande que ele consegue navegar por cerca de 25 a 35 mil palavras por minuto. Ele está listado no livro dos recordes de 1990 pela façanha de ler 25.000 palavras por minuto.

O fato é que podemos sim aumentar nossa velocidade de leitura, bem como nossa retenção de conteúdo com muito treino e aqui você irá descobrir técnicas que podem te ajudar.

Sua tarefa:

Pense sobre as crenças que você tinha sobre leitura dinâmica e liste cada uma. Depois, para cada uma, reflita se ela é realmente verdadeira, risque-a e passe para a seguinte. Pare de acreditar nelas, porque isso só cria limites e barreiras para o seu aprendizado. Posso garantir que para toda falsa crença com relação à leitura dinâmica existe uma pessoa que é prova do contrário.

1.2 Onde Pode Ser Aplicada A Leitura Dinâmica

A leitura dinâmica é uma ferramenta muito eficiente para otimizar nosso tempo e ajudar a reter melhor o conteúdo. Mas você sabe onde ela pode ser aplicada? Ainda não? Pois agora você vai conhecer em que situações usamos essa técnica.

A verdade é que podemos aplicar a leitura rápida, ou leitura dinâmica em todo e qualquer tipo de texto que tenhamos pela frente. Desde os mais fáceis, como um simples post no Facebook, ou uma mensagem de texto no seu celular, até os mais complexos, a exemplo de livros acadêmicos, teses, artigos dentre outros.

Muitas pessoas estabelecem como meta no início de cada ano que irão ler mais durante aquele ano que se inicia. Contudo ao longo do ano essa promessa acaba se perdendo, porque muitas vezes lemos uma ou duas páginas de um livro e depois o deixamos de lado. Mas tal situação pode ser modificada se aplicarmos a leitura dinâmica também em livros que lemos por diversão.

Utilizando as técnicas que você vai aprender nesse ebook, ler um livro finalmente será uma atividade prazerosa e que não vai levar dois meses ou mais. Com prática, pode ser que você consiga ler um livro em um dia!

Outro grupo que também pode se beneficiar muito do método da leitura dinâmica são os estudantes, estejam eles ainda na escola, na faculdade ou estudando para concursos públicos. Acontece que muitas vezes o volume de matéria que se tem para estudar é absurdo e se tratando de concursos público, às vezes você precisa estudar disciplinas que nunca teve contato antes para conseguir a tão sonhada vaga. Contudo, ao invés de perder tempo lendo incontáveis apostilas de forma lenta e “comum” como vinha fazendo até agora, dedique cerca de 20 minutos por dia para praticar a leitura dinâmica aplicando-a aos seus estudos e você verá o quanto sua retenção irá melhorar e consequentemente suas notas também.

Ainda no tocante aos estudos, após ler seus livros e apostilas, reforce o conteúdo repetindo partes do que você leu e depois faça muitos exercícios. Aliás, a leitura dinâmica também pode ser aplicada na resolução de questões, ela pode te ajudar a otimizar seu tempo de prova, deixando tempo sobrando para focar em questões mais complexas que você não se recorde tanto. No entanto, como a sua taxa de retenção de conteúdo aumenta com a

leitura dinâmica, pode ser até que algumas questões que antes pareciam difíceis, acabem ficando mais fáceis.

Somado aos casos já citados, se você é um profissional e seu trabalho exige leitura constantemente, seja de contratos, e-mails ou até mesmo livros, você também pode se beneficiar muito da leitura dinâmica. Minha sugestão é que você troque as horas que passa lendo contratos, relatórios e e-mails corporativos lentamente pela leitura rápida e você verá que sua vida pode ficar mais simples e descomplicada com ela. É importante que qualquer profissional que precise de um volume grande de leitura durante o seu dia a dia saiba aproveitar seu tempo, pois isso trará inúmeros benefícios até mesmo para sua carreira.

Com toda certeza, a leitura rápida nos ajuda a compreender melhor os textos e a nos concentrar melhor, pois conforme foi citado no tópico anterior, quando lemos muito devagar, nosso cérebro se dispersa com mais facilidade. Foi comprovado cientificamente que a leitura dinâmica ajuda a manter nosso foco. Um exemplo interessante para ilustrar esse fato é o de um gato. Quando estamos brincando com ele com uma varetinha e ficamos mexendo-a rapidamente, a sensação que temos é que quanto mais rápido balançamos a vareta, mais atento ele fica para ela. De maneira semelhante, essa é a mesma lógica da leitura rápida, quanto mais rápido lemos, mais temos que prestar atenção ao que lemos.

No entanto, não é ideal sair aplicando a leitura dinâmica de uma hora para a outra na sua vida sem antes entender de fato como ela funciona e quais as técnicas existentes que você pode utilizar. Além disso, a prática diária é parte fundamental. Você verá mais à frente a importância não só de se praticar diariamente, mas também de ter o ambiente adequado para isso.

Principalmente se você tem objetivos mais específicos, como estudos e trabalho, a recomendação é que você comece primeiro com textos mais genéricos e simples, como os de lazer e depois com a prática passar para as leituras específicas ao seu objetivo. Da mesma forma que ao aprender andar de bicicleta temos que treinar todo dia até conseguirmos pedalar perfeitamente, assim será com a leitura dinâmica na sua vida. Somente a prática constante levará você à perfeição.

A seguir você irá conhecer a história de um homem que é o verdadeiro mestre da leitura dinâmica, Howard Berg, recordista mundial há 30 anos e que possui uma história de superação incrível para te contar.

Sua tarefa:

Pare e reflita, onde você pretende aplicar as técnicas de leitura dinâmica?
Qual tipo de material você teria mais benefício ao ler?

1.3 Superando Os Limites Da Leitura

A fim de te mostrar que é possível tornar-se um excelente leitor dinâmico, vou te apresentar a história de Howard Stephen Berg, um americano que nasceu no Estado de Iowa e que carrega desde 1990 o recorde de leitor mais rápido do mundo pelo Guinness Book – O Livro de Recordes Mundiais.

Segundo o próprio Howard, ele já leu cerca de 30.000 livros ao longo de toda sua vida, mas toda essa habilidade é fruto de muito esforço e perseverança dele mesmo. Sei que tal feito parece impossível, mas ele desenvolveu uma técnica excepcional ao longo de sua vida que lhe transformou em um verdadeiro mestre da leitura dinâmica. Contudo, sua vida nem sempre foi fácil e ele passou por diversas dificuldades até obter o sucesso que ele tem hoje.

Vamos então conhecer um pouco mais da história desse homem fantástico que é um exemplo e uma verdadeira máquina que devora livros com uma velocidade que você jamais poderia imaginar.

Antes de tudo, Howard Berg conta que quando ele era apenas uma criança, ele morava com seus pais em uma área muito ruim do Brooklyn, em Nova York, onde havia muita violência e disputas de território entre diversas gangues. E foi em meio a todo aquele caos que Berg achou um refúgio inusitado, a biblioteca. De acordo com ele, quando estava na biblioteca os outros garotos que pertenciam a algumas das gangues nem chegavam perto dele porque esses tipos de pessoas não frequentam bibliotecas.

Isso fez com que ele passasse cada vez mais tempo entre as estantes da biblioteca. Para se ter uma ideia, aos 8 anos, o jovem Howard Berg estava lendo a Teoria da Relatividade de Albert Einstein. Contudo ele não parou por aí, sua vontade de ler cada vez mais foi só aumentando e aos 17 anos ele ingressou na New York State University para cursar biologia.

Já na universidade, quando estava em seu penúltimo ano, Berg começou a demonstrar um profundo interesse pelo funcionamento do cérebro humano e decidiu que gostaria de fazer especializações em biologia e psicologia. No entanto, para sua surpresa, ele foi descreditado pelos professores que não o achavam inteligente o suficiente.

Qualquer pessoa no lugar de Berg poderia ficar decepcionada e desistir de seus objetivos. Mas isso só o motivou ainda mais a descobrir uma forma de

como aprender as coisas de maneira mais fácil e rápida. E para sua própria surpresa, ele descobriu que era possível ler e aprender de forma mais rápida.

Howard conta que depois que começou a estudar mais sobre o funcionamento do nosso cérebro, ele aumentou sua velocidade de leitura para 80 páginas por minuto. Esse desempenho impressionante fez com que ele terminasse todo o programa de psicologia em um ano. De acordo com ele, durante a pós-graduação ele conseguiu ler 48 livros em apenas três noites e os temas eram: bioquímica, genética, embriologia, dentre outros. E seu desempenho na prova foi excepcional, errando apenas 3 questões.

O sucesso em seu desempenho fez com que Howard questionasse se toda essa rapidez era somente dele ou se isso era uma habilidade que poderia ser aprendida. Foi aí que percebeu que poderia ensinar pessoas de todas as idades a ter um desempenho tão impressionante quanto o dele. Nesse momento Howard Berg tornava-se um professor.

Hoje em dia a velocidade de leitura de Berg é impressionante. Segundo ele, consegue ler entre 25 e 35 mil palavras por minuto! Sem dúvida são números impressionantes, tanto que os colocaram no Livro dos Recordes. E a técnica aprendida por Howard permite que ele, além de ler rápido, consiga lembrar-se de tudo que leu quase 50 anos depois, enquanto que a maioria da população em geral esquece coisas de um dia para o outro.

Para Howard, o segredo é não se preocupar com a leitura em si, mas com as informações que podemos obter e utilizar a partir de algo que lemos. Na técnica de Berg é como se você estivesse lendo quase que três parágrafos de uma vez, pois ele lê em todas as direções captando as informações mais importantes.

Em sua técnica ele também defende que temos que nos ater aquilo que ainda não sabemos quando começamos a ler um livro ou qualquer outro tipo de texto. Não adianta querer saber e entender tudo, pois no final acabamos não entendendo absolutamente nada. Além disso, ele procura focar em elementos que facilitem a retenção, como nomes, números e vocabulário.

No final das contas, Howard Stephen Berg é um verdadeiro exemplo de superação, de que é possível tornar-se um leitor dinâmico eficiente. Embora tenha sido descreditado em certa fase de sua vida, ele não desistiu e continuou estudando e aperfeiçoando as técnicas de leitura dinâmica, o que

é sinônimo de sucesso, sem dúvidas. Se ele consegue, você também conseguirá!

1.4 Definindo Seu Objetivo De Velocidade

Antes de tudo, para definir seu objetivo de velocidade ao ler é importante que você saiba quais são os níveis de velocidade que existem e o que de fato é considerado uma velocidade baixa, média e boa. No entanto, antes de descobrir se você é um leitor de baixa, média ou boa velocidade é preciso que você calcule a sua velocidade de leitura por minuto.

Mas como posso calcular a velocidade da minha leitura? Talvez provavelmente você deva ter se feito essa pergunta e a resposta é bem simples: existe uma fórmula super fácil para te ajudar a saber qual a sua velocidade de leitura. Ela está logo aqui abaixo:

$$\text{PPM} = \frac{\text{Nº de palavras na página}}{\text{Segundos para ler a página} \times 60}$$

Agora que você já sabe qual a fórmula que precisa calcular seu índice de leitura por minuto, faça um pequeno teste. Em primeiro lugar, pegue um livro e um cronômetro, que pode ser até mesmo o do seu celular, sente-se de maneira confortável na sua poltrona favorita e leia uma página desse livro contando o tempo. Assim que terminar de ler, pause o cronômetro, conte quantas palavras havia na página e aplique a fórmula que te ensinei acima.

Agora que você já descobriu qual é a sua média, veja em qual das categorias abaixo você se encaixa:

- **Entre 200 e 250 PPM:** Você é um leitor lento. Esse é considerado o limite inferior da escala. Ainda há muito o que melhorar.
- **Entre 250 e 280 PPM:** Se o resultado dos seus cálculos lhe colocou nessa faixa, você se encontra na média do que a população costuma ler. E é claro que poderemos melhorar esse índice.
- **Entre 280 e 300 PPM:** Sua média é considerada alta e muitos leitores dinâmicos se encontram nessa faixa. Assim sendo, você

já está acima de grande parte da população. Mas por que parar por aqui se sabemos que você pode melhorar ainda mais?

- **Entre 300 e 400 PPM:** Bem rápido e poucas pessoas conseguem ler acima de 300 PPM. Essa agora é uma zona de desafio constante e você vai estar sempre querendo ultrapassar ela.
- **Acima de 400 PPM:** Excelente nível. Quanto mais alto for sua taxa de PPM melhores serão suas habilidades de leitura dinâmica. O ideal é manter seus índices sempre acima desse grupo. Conforme dito anteriormente, isso traz inúmeros benefícios para você.

Ficou satisfeito com seu resultado? Geralmente a maioria das pessoas não fica e tem o desejo de subir nessa escala da quantidade de palavras por minuto que consegue ler. Assim sendo, agora esse é o momento ideal para que você defina uma meta a alcançar! Imagine a quantidade de palavras por minuto que você deseja atingir. Porém tenha em mente que você está começando agora e o caminho pode ser longo, por causa disso é sempre bom ter metas realistas. Mas isso não significa que ela precise manter-se sempre a mesma.

Logo após definida sua meta, chegou a hora de colocar sua leitura em prática. Conforme você verá mais à frente, é importante criar uma agenda de leitura e que ela seja algo prazeroso na sua vida. Isso porque a prática saudável de leitura vai influenciar positivamente na sua velocidade e compreensão do que você lerá. Nada do que é feito obrigado e por pressão produz efeitos muito positivos.

Somado a tudo isso, estudos revelam que se você praticar entre 15 e 20 minutos por dia, aplicando as técnicas de leitura dinâmica você conseguirá chegar a cerca de 400 palavras por minuto da sua capacidade de leitura em poucos dias. Impressionante, não é mesmo?

Depois de definir seu objetivo de velocidade de leitura, uma ferramenta importante e muito útil para monitorar seu desempenho e avanços é fazer um gráfico de cada dia de treino. Diariamente, após seus minutos de treino, refaça o cálculo que você aprendeu aqui em cima e anote em um papel a sua taxa daquele dia. Com toda certeza você vai se sentir cada vez mais estimulado a alcançar índices mais altos conforme avança em seu treinamento e ficará feliz em saber que conseguiu alcançar mais uma meta.

Em um gráfico como esse é essencial que você mantenha informações atualizadas da quantidade de palavras lidas naquele dia, quantos segundos foram gastos no total, bem como seu nível de compreensão e de retenção de informações. E lembre-se que mais importante do que ler rápido é conseguir guardar o máximo de informações que você conseguir.

Outra coisa importante para ter em mente quando se trata de velocidade de leitura é que dependendo do tipo de texto que você esteja lendo ela pode acabar oscilando e fique tranquilo, pois isso é supernormal. Quando você já adquiriu um pouco mais de prática, um livro mais tranquilo e que esteja dentro de sua zona de conforto pode render acima de 500 PPM facilmente, podendo chegar a 1000 PPM. Por outro lado, caso o livro seja mais complexo não se sinta um fracassado se sua taxa de PPM reduzir um pouco. E não deixe de levar em consideração também seus níveis de cansaço e estresse.

Por fim, para atingir o objetivo de velocidade de leitura que você tanto deseja é importante que você tenha, entre outras coisas, o ambiente correto, bem como a iluminação e postura corretas, falaremos mais sobre isso em um capítulo à parte. Além disso, também é de suma importância que você pratique quando está relaxado, assim seu desempenho certamente será maior.

Lembre-se que a prática leva à perfeição. Dessa forma, estabeleça suas metas de velocidade de leitura e não tenha medo de aumentá-las quando perceber que atingiu a meta inicialmente estipulada. Pessoas como Roward Berg foram além quando desafiados e você pode tornar-se um leitor cada vez mais eficiente desde que se desafie para tanto.

No próximo capítulo você irá se aprofundar mais sobre os fatores que contribuem para um bom desempenho e constante melhora da sua velocidade de leitura, tais como o ambiente ideal, a agenda de leitura e alguns hábitos que podem atrapalhar seu progresso.

Sua tarefa:

Pegue um livro e um cronometro e defina a sua velocidade de leitura, isso é importante antes de você começar a aplicar as técnicas ensinadas nesse ebook, sem isso você não terá como medir sua evolução. Existem alguns testes que podem ser realizados online, pesquise sobre teste ou calculadora de velocidade de leitura online. Não estou recomendando nenhum pois não

sei até quando cada um ficará disponível online, mas independente disso você pode testar da forma tradicional.

CAPÍTULO 2 – SE PREPARANDO PARA LER

2.1 Os 6 Hábitos Que Você Precisa Eliminar Para Ultrapassar Seus Limites

Agora que você já conhece um pouco mais sobre a leitura dinâmica e está decidido(a) a melhorar sua capacidade de leitura e retenção de conhecimento, chegou a hora de conhecer alguns péssimos hábitos para sua leitura. Infelizmente a grande maioria das pessoas incorre em vários desses hábitos que prejudicam sua leitura e talvez você até se identifique com alguns dos que eu vou falar a seguir. Contudo, é importante saber quais são eles até para evitá-los.

Assim como todo e qualquer hábito que você tenha, no início vai ser difícil lutar contra eles. Aliás, estudos dizem que são necessários cerca de 21 dias para introduzir um novo hábito, então não será de um dia para o outro que você vai conseguir se livrar dessas atitudes ruins quando lê alguma coisa.

Dessa forma, que você venha a conhecer os 6 hábitos ruins de leitura que podem estar atrapalhando seu desempenho como leitor dinâmico:

Hábito 01: Ler E Parar Em Uma Palavra De Cada Vez

Talvez provavelmente esse seja um dos piores e mais comuns maus hábitos de leitura cometido pelas pessoas. Existe o mito de que quando você lê palavra por palavra aumenta sua compreensão. Entretanto, isso não só diminui drasticamente sua velocidade de leitura, como também ajuda a cansar seus olhos mais rápido.

Sem dúvida se encontrarmos uma palavra nova ou cujo significado seja difícil é super recomendável que você preste mais atenção naquele vocábulo. Porém, se forem palavras curtas e familiares a você, não há razão para ficar perdendo tempo parando seus olhos sobre ela. Vale ressaltar aqui que não estou falando de simplesmente pular a palavra, mas de passar por ela mais rapidamente.

Hábito 02: Vocalização E Subvocalização

Você já reparou como crianças pequenas leem? Ao ler elas repetem palavra por palavra em voz alta, correto? O nome dessa ferramenta se chama vocalização. E se você perceber, isso faz com que elas acabem lendo qualquer texto mais devagar. A subvocalização é algo parecido com isso,

mas ao invés de pronunciarmos as palavras em voz alta, a gente tem uma voz dentro do nosso cérebro repetindo as palavras.

Curiosamente, a grande maioria das pessoas adotam essa prática justamente porque acreditam que isso as ajudará a reter o conteúdo, quando na verdade acontece justamente o contrário. O grande problema da vocalização e da subvocalização é que nossos olhos se movem mais rápido do que falamos e mesmo se tivermos apenas pronunciando as palavras em nossa cabeça, automaticamente nossa velocidade de leitura irá diminuir.

Certamente de todos os maus hábitos de leitura, esse deve ser o pior de todos para se livrar, pois ele está muito enraizado em nossos costumes.

Hábito 03: Ficar Relendo Algo Que Acabou De Ler

Para algumas pessoas esse hábito de número 3 é quase como um tique nervoso. Após ler uma determinada página ou mesmo ao longo daquela página a pessoa retorna ao que já foi lido para “ter a certeza de que entendeu o conteúdo”.

A regressão, como chamamos esse hábito, em termos de leitura dinâmica é uma verdadeira perda de tempo! Uma vez que sua leitura é efetiva, você não precisa retornar e ler toda a página ou o parágrafo novamente. Isso só fará com que você leve o dobro de tempo ou talvez até mais para ler aquele livro.

A única coisa que podemos inferir se você é o tipo de pessoa que precisa ficar relendo as páginas é que você talvez não tenha entendido nada na verdade, ou que esteja muito inseguro. O fato é que nenhuma das situações é boa.

Hábito 04: Não Se Concentrar Naquilo Que Você Está Lendo

Na verdade, esse hábito é decorrente, direta ou indiretamente, do hábito número 1 que foi citado aqui. A falta de foco na leitura é algo que atinge muita gente e que traz péssimas consequências para nossa leitura e acaba fazendo que com você acabe precisando reler o texto.

Acontece que essa falta de foco pode se relacionar com fato de você ler palavra por palavra. Vimos que isso diminui a velocidade da sua leitura e, consequentemente, te deixa entediado. A partir daí uma coisa leva a outra, você se entedia, perde o foco, precisa reler (o hábito da regressão) e nesse tempo todo já se foi um tempo precioso de sua leitura.

Hábito 05: Se Sobrecarregar De Informações E Deixar Tudo Para O Último Minuto

Há de convir que tudo aquilo que deixamos para a última hora acaba saindo de qualquer jeito, não é mesmo? Sempre que você tem um prazo para uma determinada leitura e você acaba deixando-a para os últimos minutos você acaba se sobrecarregando e seu cérebro termina por não absorver as informações como deveria.

Você pode até ler rápido, contudo, não estará lendo de forma efetiva e muito menos focado como é o ideal. Haverá tanta coisa na sua cabeça por conta do prazo apertado que seu foco será desviado e seu índice de retenção será baixo.

Hábito 06: Escolher Um Ambiente Com Pouca Luz Para Ler

Esse é outro péssimo hábito que infelizmente temos. Da mesma forma que andar por uma rua escura é ruim e acabamos tropeçando, assim também ocorre com a leitura em ambientes com pouca luz.

Quando você lê com uma luz ruim, acaba perdendo diversos tipos de informações, desde uma pontuação até palavras que podem ser essenciais para a sua compreensão. Além disso sua interpretação do texto pode sair prejudicada. E não podemos esquecer do aspecto físico, pois você força a vista e pode acabar precisando usar óculos ou aumentar o seu grau.

Depois de ler todos esses maus hábitos, será que você se encaixou em algum? Se sua resposta foi sim, saiba que existem algumas formas de superar esses problemas e você verá a solução dele ainda nesse ebook. Agora você verá algumas dicas-chaves na hora de se preparar para ler, tão importante quanto uma leitura efetiva é também a correta preparação para ela.

Sua tarefa:

Liste os hábitos ruins que você costuma fazer ao realizar uma leitura, reflita sobre cada um e depois risque cada um e passe para o seguinte. Se permita livrar-se desses hábitos.

2.2 Otimizando Seu Ambiente De Leitura Ideal

Antes de mais nada a leitura dinâmica é uma ferramenta bastante útil, seja no âmbito escolar, no trabalho, ou mesmo na leitura por prazer. Ela te ajuda a ler muito mais rápido sem deixar de reter as informações que você precisa. Conforme dito anteriormente, para se tornar um exímio leitor dinâmico é preciso que se pratique bastante. Mas além disso, o fator do ambiente onde você está lendo também pode influenciar para que seu nível de leitura seja muito maior. Assim sendo, agora você verá algumas dicas sobre o ambiente de leitura ideal para sua prática diária de leitura rápida.

Dica 01: Escolha O Lugar Perfeito Para Ler

Em primeiro lugar, o seu espaço de leitura deve te fazer sentir relaxado e a vontade. Contudo, isso não significa que você vai se jogar de qualquer jeito no sofá, ou mesmo se dirigir para uma cafeteria para ler em meio a um monte de gente falando (se você fizer isso vai ver que seu nível de palavras por minuto não aumentará em nada, ou vai acabar diminuindo).

Com toda certeza, é importante que você crie um ambiente favorável para sua concentração. Em outras palavras, o seu ambiente deve ser de fato relaxante, mas ao mesmo tempo livre de distrações. Isso faz com que seu cérebro se concentre em apenas um único estímulo: o de ler o livro. O ideal é que seja uma espécie de escritório, onde você possa ficar sozinho, porém se isso não for possível, mais à frente você verá outras dicas que podem te ajudar a bloquear as distrações do ambiente.

Na escolha do lugar perfeito, devemos levar em consideração também o silêncio, outro elemento importante para o sucesso da sua leitura. No início se você quiser usar protetores auriculares é algo super válido. Entretanto, o ideal é que com o tempo você aprenda simplesmente a se desligar dos ruídos ao redor.

Ademais, quando você lê deitado na cama ou relaxado demais em uma poltrona você pode acabar ficando sonolento e perder sua concentração.

Dica 02: Tenha Bastante Luz Em Seu Ambiente De Leitura

Tão importante quanto o lugar onde você vai praticar sua leitura deve ser a luz nesse lugar. O cenário perfeito é aquele em que você pratica sua leitura dinâmica aproveitando ao máximo a luz natural. Quando lemos ou estudamos em um lugar mal iluminado você acaba forçando mais seus olhos

e, conseqüentemente, se cansa mais rápido. Além de que isso é muito ruim para suas vistas.

No entanto, sabemos que nem sempre isso é possível devido a trabalho, estudos e tudo mais. Dessa forma, se você não tiver opção e precisar ler à noite, a sugestão é escolher um ambiente onde a iluminação seja boa e de preferência que exista uma fonte de luz que venha de cima do seu ombro na direção do livro. Assim você evita que fiquem sombras sobre as páginas.

Vale lembrar também que independentemente da iluminação ser natural ou artificial, ela não pode ofuscar sua leitura. Ainda mais porque os livros geralmente têm páginas brancas e se a luz for muito forte ela vai acabar refletindo na página e incomodar seus olhos.

Além disso, ler pela manhã acaba sendo melhor para sua leitura e concentração, pois seu cérebro se encontra mais relaxado e como consequência seu aproveitamento será bem melhor.

Dica 03: Mantenha Uma Boa Postura Para Ler

É provável que você não tenha ideia do quanto sua postura pode influenciar no sucesso da sua leitura, mas a partir de agora você vai entender o porquê deve se preocupar com esse aspecto.

Embora você tenha vontade de se jogar no sofá, ou mesmo na cama na hora de ler, saiba que esse é um hábito que pode acabar sendo prejudicial para você e para sua leitura. O ideal é que se mantenha uma postura ereta em uma cadeira confortável. Outro fator desejável é que você não precise abaixar a cabeça para ler. Assim sendo, tente manter sua cabeça em um ângulo de 90 graus em relação ao pescoço.

Caso você canse de ficar segurando o livro na altura dos olhos, ou caso ele seja muito pesado, você pode até deixar o livro sobre uma superfície plana, mas de modo que sua cabeça não fique muito voltada para baixo. A explicação para isso é bem simples: Quando deixamos nosso pescoço dobrado, o nosso fluxo de sangue indo para o cérebro diminui e acaba afetando nossa produtividade.

Com relação à postura, observe também os seus pés. Eles devem ficar pousados no chão, pois isso ajuda a deixar sua musculatura relaxada e melhora o fluxo sanguíneo para os membros inferiores. Se você não conseguir colocar os pés no chão, considere colocar um apoio para pés. Certamente a postura ereta traz inúmeros benefícios para você. Além da

concentração ela também ajuda a evitar dores nas costas num futuro próximo.

Por fim, a postura também tem a ver com a ergonomia e isso faz parte de ter os móveis adequados, como por exemplo uma cadeira confortável e que dê suporte para suas costas, dentre outras coisas.

Dica 04: Tenha A Temperatura Perfeita No Seu Ambiente De Leitura

Para finalizar a lista com as dicas que contribuem para melhorar seu ambiente de leitura temos a temperatura. Ninguém gosta de ler ou trabalhar em ambientes extremos, seja no calor ou no frio, não é mesmo?

O ambiente de leitura ideal deve ser arejado, nem muito quente, nem muito frio, uma vez que as temperaturas extremas podem dificultar sua concentração. Se possível o lugar deve ter janelas e elas devem ficar abertas para o ar circular (a menos que esteja muito barulho do lado de fora, é claro).

Sem dúvida essas simples dicas podem melhorar bastante seu ambiente de leitura e isso vai refletir muito positivamente no seu desempenho. Agora você vai conhecer um pouco mais sobre a importância de se praticar todo dia e manter uma agenda de leitura.

Sua tarefa:

Atualmente o que tem de ruim no seu ambiente de leitura? Liste o que você pode melhorar e como irá fazer para deixar o ambiente otimizado. Por exemplo, se a luz for fraca compre uma lâmpada com mais watts ou experimente abrir mais a janela, se sua cadeira não for confortável experimente colocar uma almofada ou adicionar um encosto ergonômico.

2.3 Por Que Criar Uma Agenda De Leitura

Muito se fala que a leitura deve ser um hábito comum entre nós, não é mesmo? Mas a triste verdade é que para a grande maioria da sociedade essa é uma realidade bem distante de acontecer. Muitas pessoas sequer leem um livro durante todo o ano, o que é muito ruim. Além disso, um adulto em média lê dois livros ao ano, o que também não é um número satisfatório.

Entretanto, se você quer se tornar um leitor dinâmico a leitura deve ser um hábito extremamente comum na sua vida. Dessa forma, você agora irá aprender mais sobre a importância de se criar uma agenda de leitura.

Todo mundo sabe que a prática leva à perfeição, não é mesmo? Quanto mais você praticar, melhor vai ficar em uma determinada atividade. Isso acontece, por exemplo, com uma criança que está aprendendo a andar de bicicleta sem rodinhas. No início ela irá precisar de muita ajuda de um adulto para não cair, mas conforme ela for praticando todos os dias, já não vai mais precisar de alguém segurando e vai conseguir pedalar sem maiores problemas até atingir a perfeição.

Com a leitura dinâmica, a ideia do processo é a mesma. A chave do sucesso para se tornar um leitor rápido é uma só e é mais simples do que você pode imaginar: praticar todos os dias, como se fosse um atleta que estivesse treinando para uma competição.

Sabemos que um leitor adulto comum lê em torno de 200 palavras por minuto, certo? Levando em consideração que os livros geralmente têm em torno de 64 mil palavras, essa pessoa levaria em torno de 320 minutos para ler um livro inteiro. A partir daí basta dividir essa quantidade de minutos por uma semana e chegaríamos a 45 minutos diários. Isso seria o suficiente para ler um livro inteiro em apenas uma semana.

Entretanto, você não quer ser apenas um leitor médio, não é? Então vamos pegar esse tempo médio de 45 minutos ao dia e transformar esse no seu tempo de prática diária. Do mesmo jeito que muitas pessoas separam 1 hora para ir para a academia exercitar seu corpo, quero que você passe a dedicar esses 45 minutos preciosos para sua prática de leitura. Tenho certeza de que com o passar do tempo você vai ver os resultados do seu esforço.

Antes de mais nada, ao criar sua agenda de leitura já deixe os minutos que você irá dedicar para o seu exercício diário marcados em uma agenda. Pode ser em um quadro na parede, em uma agenda convencional, ou até mesmo

no celular. O importante é que esse horário seja estabelecido como um compromisso e o essencial é que você o cumpra!

Leia o máximo que puder dentro desses 45 minutos e mantenha um registro da quantidade de palavras que você fez naquele dia conforme já foi ensinado aqui anteriormente. Você sabe que esse registro é ótimo para ver seu progresso.

Somado a tudo isso, ao criar sua agenda de leitura, certifique-se de escolher um horário do dia em que você está suficientemente acordado e bem-disposto. Dessa forma seu desempenho será melhor. Após o almoço e logo antes de dormir são dois exemplos péssimos de horário que você pode escolher. Primeiro porque depois do almoço você geralmente fica sonolento e em segundo, perto da hora de dormir você já está cansado de um dia inteiro de trabalho ou de estudo e também estará sonolento.

Assim sendo, minha sugestão é que você escolha um horário pela manhã, se possível. Logo cedo você geralmente está mais disposto e seu cérebro está descansado. Isso fará com que seu desempenho seja melhor.

Uma vez estabelecidos os dias da semana que você irá praticar e o tempo, daí você só precisará aplicar uma das técnicas que irá aprender aqui e melhorar cada vez mais sua capacidade de leitura dinâmica.

Em suma, treinar é a melhor maneira de acelerar a sua leitura, então leia, mas leia o máximo que puder e conseguir. Com o tempo você irá expandir ainda mais seu potencial de leitura e vai conseguir absorver cada vez mais conhecimento. E isso só trará benefícios não só para sua vida pessoal, como também para a vida profissional. A leitura dinâmica vai te transformar em um profissional mais eficiente e que pode agregar muito valor para a empresa onde trabalha. Ademais, você verá que seu senso crítico, a escrita e o seu vocabulário irão melhorar, bem como aumentar seu repertório cultural, fazendo com que você se torne um ser humano diferenciado.

E não se esqueça de que apesar de ter criado uma agenda de leitura, se houver um tempo sobrando durante a sua semana sem nenhuma atividade, que tal preenchê-lo com um pouco mais de leitura? Afinal de contas, a leitura nunca vai ser demais.

2.4 Perguntas A Se Fazer Antes De Iniciar A Leitura

Decerto, começar a ler um livro sem nenhum preparo anterior à leitura não faz sentido algum. Contudo, existem algumas perguntas simples que se as fizermos imediatamente antes de nossa leitura teremos um aproveitamento muito maior. É claro que as perguntas podem variar bastante dependendo do livro que você pretende ler, mas basicamente faremos as seguintes perguntas:

“Como vou usar isso?”

Com toda certeza, essa deve ser a primeira pergunta que você deve se fazer e talvez a mais importante de todas. Procure visualizar como você poderá aplicar aquele determinado no seu dia a dia. É claro que se você estiver lendo um livro de ficção, por exemplo a sua leitura será apenas pelo prazer, mas em caso de livros voltados para sua área de trabalho ou estudo, é preciso identificar o objetivo dele para sua vida.

“Por que isso é importante?”

Quando você se faz essa pergunta você deve procurar a relevância daquele tema para você, seu trabalho ou seu estudo. Só para exemplificar, um historiador que esteja fazendo uma pesquisa em Segunda Guerra Mundial não verá relevância em um livro que trate da Revolução Russa. Definitivamente ao fazer essa pergunta ele verá que essa não é uma prioridade.

Depois de se fazer essas duas perguntas, é importante que você consiga se enxergar claramente utilizando aquele conteúdo que foi aprendido e mais ainda, obtendo sucesso a partir daquele conteúdo. Quando você tem esse tipo de visão, seu cérebro fica mais estimulado e aumenta o grau de retenção do conteúdo. Isso porque ele sabe que existirá uma “recompensa” pelo esforço gasto. Certamente a motivação é parte importante nesse processo e a visualização do sucesso ajuda muito nisso.

Ademais, outra estratégia bem interessante antes de se ler um livro ou texto é ler o início e o último parágrafo, pois neles encontramos a síntese daquele material escrito. Ao fazer essa leitura rápida desses dois elementos temos condições de saber se a leitura completa do material realmente vale a pena para você. Caso contrário, dispense aquele livro por hora.

E não se esqueça de que ao ler um livro, existem 5 coisas as quais você deve prestar mais atenção, são elas: vocabulários, nomes, números, lugares e ações. Elas também nos dão uma ideia se o conteúdo é válido para nós naquele momento.

Depois de conhecer um pouco mais sobre a leitura dinâmica e como se preparar para ler, chegou a hora de conhecer as técnicas de leitura, das básicas até as avançadas e ver com qual você se adaptará melhor.

CAPÍTULO 3 – TÉCNICAS DE LEITURA DINÂMICA BÁSICA E AVANÇADA

3.1 Técnica De Word Clustering

De fato, existem uma série de técnicas de leitura dinâmica que você pode aplicar para acelerar sua velocidade de leitura. Dentre as variadas técnicas que você vai aprender neste ebook, a primeira delas é a chamada Word Clustering, ou “técnica de agrupar palavras” em português.

Você já sabe que normalmente as pessoas leem palavra por palavra dentro de um texto e você também já aprendeu que essa forma de leitura é horrível para quem deseja ler mais rápido, uma vez que isso reduz bastante sua velocidade de leitura. A menos é claro que se trate de um texto com palavras muito difíceis para você, ou quando o texto exige do leitor um significado que transcenda o que está escrito, como em um poema por exemplo.

Antes de mais nada, a técnica de agrupar palavras parte do princípio de que a melhor forma de se ler um livro, artigo, documento, ou qualquer outro tipo de texto é agrupando as palavras em grupos de três ou quatro e lendo-as de relance. Pense junto comigo, se um texto com 3000 palavras você levava um determinado tempo para ler focando em uma palavra por vez, ao ler o mesmo texto utilizando essa técnica de Word Clustering no mínimo você levará um terço do tempo para terminar. Parece interessante, não é mesmo?

Logo a seguir você verá um pequeno texto que foi dividido segundo o que se recomenda pela técnica do agrupamento de palavras. No entanto, quero que você faça um pequeno teste: pegue o cronômetro de seu celular e leia primeiramente focando em cada palavra, pausando o cronômetro ao final.

Depois disso, releia o texto focando nos agrupamentos de palavras e veja se seu tempo diminuiu. Vamos lá:

Em um mundo	onde tão pouco	se valoriza a leitura,	ser um leitor
dinâmico pode representar	uma vantagem competitiva sem		
precedentes. A leitura	dinâmica não só	te ajuda a	ler com mais
rapidez, como também	aumenta suas taxas	de retenção de	
conteúdo para incríveis 85%,	enquanto um adulto comum		
apenas retém algo	em torno de 60%	do que lê.	

Talvez provavelmente essa primeira tentativa tenha sido um tanto quanto difícil, até porque seus olhos ainda não estão treinados para visualizar o texto nos grupos de palavras. A técnica de Word Clustering requer treinamento constante e eu vou te mostrar como ela deve ser praticada para que você consiga acelerar sua velocidade de leitura.

A melhor forma de ver o quanto você está fazendo progresso com essa técnica é através do processo de comparação com a sua leitura habitual e percebendo o quanto de informação você perdeu e reteve ao tentar ler em grupos.

Como praticar a técnica de Word Clustering:

Em primeiro lugar, quero que você escolha um texto, ele não deve ser muito difícil e nem ter muitas palavras que você não conheça. Em seguida, quero que você se esforce para ler o mais rápido que puder e se concentrando em três ou quatro palavras por vez. Logo após essa primeira leitura, quero que retorne e releia a peça mais uma vez, mas agora como normalmente lê. Dessa forma você consegue perceber quais informações perdeu da primeira vez.

Agora pegue um novo texto e faça o mesmo procedimento. Primeiro leia agrupando e em seguida releia e veja quanto perdeu de conteúdo. Repita esse exercício por cerca de 15 minutos todo dia.

A partir do momento em que você reparar que logo na primeira passada você não está perdendo muitas informações, isso significa que você está melhorando sua velocidade de leitura. O fato é que praticando a técnica do agrupamento de palavras todo dia, pode ser que em cerca de uma semana você já esteja dominando bem. Com o tempo você vai ver que não precisa mais fazer a segunda passada no texto, pois apenas uma vez será o suficiente para aprender todo o conteúdo.

O fato é que essa técnica de leitura de agrupamento de palavras é extremamente útil para quem deseja ler mais rápido. Conforme dito antes, não é algo que seja normal para nós, afinal de contas são anos lendo do mesmo jeito. Contudo, não há nada que uma boa prática diária (aliada com as dicas de ambiente ideal que já demos aqui) não ajude. No entanto, se você por acaso levar mais tempo que isso não fique frustrado de maneira alguma! Certas pessoas levam mais tempo para assimilar uma determinada

técnica de leitura dinâmica do que outras. Às vezes também essa técnica não é a mais indicada para você.

A seguir você verá outras técnicas de leitura rápida e a sugestão é que você leia e experimente todas para decidir qual será melhor para você. Ao fim e ao cabo, nem sempre uma coisa que funciona para um determinado indivíduo, irá funcionar para outro. Além disso, às vezes uma técnica vai funcionar por um tempo com você até chegar ao ponto de platô. Quando esse ponto chegar e você não conseguir mais aumentar sua velocidade de leitura, talvez seja hora de trocar a técnica para obter novos resultados.

3.2 Leitura Mental

Anteriormente você aprendeu que a vocalização e a subvocalização fazem parte dos péssimos hábitos de leitura que a grande maioria das pessoas tem. Isso porque quando lemos em voz alta (vocalização) ou apenas em pensamento (subvocalização) acabamos reduzindo drasticamente nossa velocidade de leitura. No entanto, esse talvez seja o hábito mais difícil de superar, uma vez que ele já é praticamente inerente no nosso cotidiano.

Mas agora você vai aprender uma ótima técnica para reduzirmos ao máximo com a vocalização e a subvocalização e te transformar em um excelente leitor dinâmico (sim, reduzir ao máximo, já que diversos estudos acreditam que não é possível eliminá-la completamente).

Esse hábito da subvocalização tem origem na escola. Quando estamos aprendendo a ler, os professores nos pedem para repetir cada palavra e quando já temos prática o suficiente eles passam a querer que a gente “leia baixo”, ou seja, que repita as palavras em nossas cabeças. Talvez provavelmente você esteja se perguntando como isso interfere em nossa velocidade de leitura, não é? E a resposta para essa pergunta é bem simples.

Com a subvocalização, acabamos condicionando nossa velocidade de leitura a nossa velocidade de fala, o que acaba em torno da média de 200 palavras por minuto que já mencionamos aqui. Acontece que nossos olhos e cérebro conseguem ler muito mais rápido que a nossa fala e como reflexo, se minimizarmos nossa subvocalização nossa velocidade de leitura irá aumentar.

E qual é o segredo para minimizar a subvocalização? Para que isso aconteça, ao invés de visualizar palavras ao ler um texto você deve conseguir enxergar ideias e imagens. De certa forma com alguns elementos nós já fazemos isso. Só para exemplificar, se eu escrevo que a Revolução Francesa aconteceu entre 1789 e 1799, você certamente não irá ler cada ano por extenso (mil setecentos e oitenta e nove). No momento em que seus olhos se direcionam para os dois números, na mesma hora você os associa aos respectivos anos e praticamente você pula para a palavra seguinte.

E a mesma coisa acontece quando estamos dirigindo e vemos placas de sinalização. É quase certo de que não paramos para ler, apenas olhamos e entendemos o significado por trás daquela palavra. Semelhantemente acontece quando abrimos uma fatura do cartão, por exemplo. Os números

também não lemos por extenso e acabamos fazendo do mesmo jeito que os anos. Até porque se paramos para ler o número por extenso em nossas cabeças iremos demorar uma eternidade.

A seguir você vai ver algumas coisas simples que podemos fazer para minimizar a subvocalização:

Utilizar suas mãos como um guia para seus olhos:

Não necessariamente você precisa utilizar suas mãos, mas também pode se utilizar de uma caneta, lápis, régua ou qualquer outro tipo de objeto que te sirva como uma espécie de guia para os olhos enquanto lê. Na hora de sua prática de leitura, tente mover o seu guia mais rápido do que você falaria e simplesmente acompanhe com seus olhos. Dessa forma você não vai conseguir ter tempo para pronunciar as palavras em sua cabeça e aos poucos a subvocalização vai diminuindo.

Pode ser que no início isso não seja tão fácil conseguir só acompanhar o seu guia, mas você já sabe que deve continuar tentando até conseguir.

Escutar música enquanto lê:

Escutar música durante seu exercício pode ser duplamente benéfico para você. Contudo, vale ressaltar aqui que não estou falando de escutar sua música favorita ou de músicas que tenham letra, pois com músicas desse tipo você vai parar de focar no que está lendo e ficar somente ouvindo música. Para minimizar sua subvocalização com música o ideal é que você escolha as instrumentais, como as músicas clássicas ou aquelas usadas para meditação.

É só abrir o seu aplicativo de música no celular e pesquisar. Em alguns deles você encontra lista criadas por outras pessoas com músicas instrumentais para leitura. Experimente pesquisar por palavras-chave como concentração que certamente aparecerão playlists de sugestões.

E quando digo que esse tipo de música é duplamente benéfico é porque além de ajudar a diminuir sua subvocalização, ele também auxilia na concentração.

Mascar chiclete enquanto lê:

O ato de mascar chiclete durante a sua leitura pode ser bastante eficiente para te ajudar a ler somente com a mente. Pois você acabará não focando nas palavras e vai apenas passar os olhos. Seu cérebro vai entender a mesma

lógica de que não se deve falar com a boca cheia, então você vai acabar não pronunciando as palavras internamente.

Contar enquanto lê:

Por fim, essa técnica pode ser tanto de grande ajuda para te condicionar a não subvocalizar, mas também com a técnica de leitura em blocos. Quando estiver lendo o texto que escolheu, experimente contar de 1 até 3 e fixar em grupos de palavras. Assim você também se distrai de pronunciar as palavras em sua cabeça e acaba lendo mais rápido.

Agora que você tem essas diversas estratégias é só ver com qual você se sente melhor e colocar em prática.

3.3 Skimming e Scanning

A seguir temos outras duas técnicas bem interessantes para quem quer aumentar seu nível de leitura, o skimming e o scanning. No entanto, é importante salientar que elas só devem ser utilizadas com propósitos específicos, já que o foco dessas duas técnicas não é o mesmo das que você já viu até aqui, que focam na leitura toda. Com o auxílio dessas duas ferramentas você irá aprender a extrair o que de fato é essencial e importante naquele texto. Veja agora como funcionam cada uma dessas técnicas:

O que é o skimming e como ele funciona:

Em primeiro lugar, o skimming é uma ferramenta que te ajuda a ler mais rápido através da retenção das ideias gerais e principais de um texto através de uma “olhada mais rápida e superficial. Essa, no entanto, não é uma técnica que funciona com todo e qualquer tipo de texto. Os textos não ficcionais se aplicam melhor a essa ferramenta, pois são geralmente aqueles dos quais queremos extrair algum tipo de informação durante um estudo, por exemplo.

Erroneamente, muita gente acredita que o skimming se trata apenas de fazer uma passada rápida, sem compromisso pelo texto, mas a verdade é que durante essa passada você prestará atenção em certos elementos daquele texto como layout, gráficos, imagens, números, subtítulos, entre outros para conseguir ter uma compreensão geral daquele texto sem ter que ler palavra por palavra. Em outras palavras, o skimming serve como uma primeira leitura mais genérica de um texto.

Curiosamente você já deve ter feito algo parecido com o skimming alguma vez na vida quando leu um texto e com o auxílio de uma marca texto sublinhou as palavras mais importantes.

Quando utilizamos a técnica do skimming, geralmente lemos a primeira frase de cada parágrafo e isso porque são elas que contém a ideia principal daquele parágrafo. Se as informações presentes na primeira frase forem do seu interesse ou se relacionarem ao que você está procurando daí provavelmente vale a pena continuar a leitura, caso o contrário só passe a frente. Ao deslizar seus olhos pelos parágrafos, busque as palavras conforme foi dito anteriormente e se ao final do parágrafo você sentir que

realmente conseguiu entender as ideias do texto isso significa que você está fazendo um bom skimming.

Além disso, quando utilizamos essa estratégia, ao nos deparar com algum conteúdo que a gente já saiba ou então que não tenha nenhuma relevância naquele momento, a sugestão é que você simplesmente siga em frente, já que a ideia é que você otimize o tempo que possui.

Essa ferramenta é muito utilizada, entre outros, por estudantes e concurseiros que estão perto de uma prova e querem rever o conteúdo sem precisar reler todo o material novamente.

O que é o scanning e como ele funciona:

Por outro lado, o scanning é uma técnica de leitura objetiva que serve para buscar informações específicas dentro de um texto. Imagine, por exemplo, que você está com um documento em PDF no seu computador e para ver se ele contém a informação que você precisa, você abre uma caixinha de busca e digita palavras relacionadas ao que você quer. Imediatamente você verá onde estão as palavras e vai direto ao assunto. O conceito do scanning é basicamente esse, porém a ferramenta de buscas aqui serão seus olhos.

Ao realizarmos o processo de scanning, observe alguns elementos chaves, tais como palavras em itálico ou negrito, números, listas feitas pelo autor e assim por diante. Essa técnica é excelente para encontrar informações específicas dentro de um texto. Outra coisa interessante de se fazer ao escanear um texto é utilizar sua mão ou outro tipo de guia, como um lápis para ir procurando as informações. Além disso, a visão periférica também é uma ótima aliada do scanning. Além de olhar apenas para o seu dedo, corra seus olhos também em outras direções em volta à procura de informações úteis. Mas o importante é saber qual o tipo de informação você está procurando, pois sem isso sua busca não terá sentido.

Como você pode ver, o scanning também não é uma técnica que devemos utilizar para ler livros completos. Apesar de ela, assim como o skimming ajudarem bastante a aumentar nossa velocidade de leitura, o foco dessas ferramentas é dar uma visão geral e encontrar informações específicas. Assim sendo, se você quiser ler um livro ou um artigo todo, recomendo que utilize alguma das outras técnicas aqui expostas. Porém, não deixe de praticar as duas estratégias, pois elas podem ser de grande ajuda durante um estudo.

Algumas pessoas inclusive fazem uma combinação das tuas técnicas. Primeiramente elas fazem um scanning do texto e em seguida partem para o skimming. Com o tempo você vai se tornar um leitor mais flexível e sua velocidade de leitura vai aumentar cada vez mais. Além disso elas são ótimas técnicas para que você possa encontrar a página, capítulo ou parágrafo no qual deseja focar a leitura, sem ter a necessidade de ler todo material para encontrar o conteúdo que você pretende absorver.

Sua tarefa:

Pegue outro livro ou artigo e pratique as técnicas de skimming e scanning. Experimente se fazer uma pergunta sobre o conteúdo e descobrir em qual capítulo ou parágrafo se encontra a resposta.

3.4 Técnica Do Pacer

Antes mesmo de explicar essa técnica para você tenho uma pergunta bem simples: Você sabe o que é um pacer? Pacer é tudo aquilo que nos impõe um ritmo. Só para exemplificar o que digo, em uma corrida, o pacer é aquela pessoa que coloca o ritmo na prova e que ajuda a impor o ritmo dos demais atletas (esse corredor é também chamado de coelho). Você certamente já deve ter visto em provas longas de corrida e bicicleta que todos os atletas passam a maior parte do tempo atrás de um outro atleta e só ao final eles procuram dar o sprint necessário para tentar ganhar a prova (muitas vezes os atletas até se revezam na primeira posição).

Essa técnica do pacer funciona da mesma forma que nas corridas. Aliás, ela foi meio que introduzida já anteriormente quando falamos da subvocalização e de ler com a mente. O princípio da técnica do pacer acredita que podemos aumentar nossa velocidade de leitura à medida que temos alguma coisa ditando o ritmo dos nossos olhos. Talvez provavelmente essa seja a técnica mais simples e fácil de se aplicar, então se você está iniciando seus treinamentos em leitura dinâmica a minha recomendação é que você experimente primeiro essa técnica.

Como funciona a técnica do pacer?

Conforme disse anteriormente, essa estratégia do pacer é bem simples. Pegue o livro ou qualquer outro texto que deseje ler, coloque de um a três dedos embaixo da primeira linha e comece a deslizar seus dedos da esquerda para a direita e tentando acompanhar com seus olhos o movimento da mão. Embora pareça algo simples, a técnica do pacer ajuda bastante a não ficarmos voltando o tempo todo no texto sem necessidade e também a não pularmos palavras enquanto estamos lendo. Sem contar que ela também nos ajuda a melhorar a velocidade de leitura ao passo que nos ajuda a minimizar a subvocalização.

E você não precisa usar, necessariamente, os dedos da sua mão. Há quem prefira usar um lápis, ou uma caneta, ou até mesmo um palito de churrasco. O importante é que você tenha algum objeto que dite seu ritmo de leitura. Esse objeto será o seu “coelho” e é nele que você deve manter seu foco para manter uma boa continuidade e velocidade de leitura. Você vai ver que com a prática diária vai ler cada vez mais rápido e vai ficar impressionado com sua capacidade de superação.

Uma variação mais avançada da técnica do pacer consiste em não levar seu guia de um ponto a outro de cada linha. Ele ficará somente em cerca de 70% da linha (conte cerca de 1 a 2 dedos no início e no final de cada linha para delimitar o espaço que seu guia vai percorrer). Isso não significa, porém que você não vai ler o que está no início e no fim de cada linha, muito pelo contrário. Aqui você exercitará também a sua visão periférica, bem como a capacidade de ler em blocos. Com isso você pode ver que as técnicas até aqui ensinadas estão interligadas de certa forma e você pode combiná-las para melhorar ainda mais seu desempenho de leitura dinâmica.

É possível aplicar a técnica do pacer também no computador?

Sim, é perfeitamente possível adaptar essa técnica para quem gosta de ler no computador e em outros dispositivos eletrônicos, como os tablets. É claro que aqui não usaremos nossos dedos ou caneta como guia, já que fatalmente iríamos acabar cansando.

No caso de equipamentos eletrônicos como computadores e tablets o seu pacer será um pouco diferente. Para computadores do tipo desktop o mais fácil é utilizar o cursor do seu mouse pela tela no mesmo princípio do dedo ou da caneta. Porém, se você estiver lendo em seu notebook ou em um tablet daí ficará um pouco mais complicado, já que o mousepad não te dá a agilidade do mouse e no tablet fica bem ruim passar o dedo por cima da tela.

Nesses casos a alternativa mais interessante é utilizar um software de leitura rápida e o melhor é que existem alguns gratuitos como o AccelaReader (<https://accelareader.com/>). Para utilizá-lo é bem simples e você deve copiar o texto que deseja ler na caixa de texto do site ou aplicativo e clicar em começar. E o mais interessante é que você pode configurar quantas palavras por minuto você quer ler e quantas por vez irão aparecer na tela. Com toda certeza esse tipo de aplicativo é excelente para te auxiliar no seu treinamento de leitura dinâmica. Uma vez que você define a quantidade de palavras por minuto é o próprio programa que mostra as palavras então você tem que manter o foco e acompanhar o que está sendo mostrado sem necessidade de movimentar os olhos.

Bem útil essa técnica, não é mesmo? Especialmente se você está iniciando sua jornada para aumentar a sua velocidade de leitura.

3.5 Ultrapassando Seus Limites

Independentemente da técnica que você escolheu para treinar sua leitura dinâmica e assim aumentar o número de palavras por minuto que você consegue ler, o mais importante é que você não se acomode. Normalmente o ser humano tem a tendência de se acomodar depois que ele alcança uma meta, mas na verdade sempre há espaço para se superar mais uma vez.

Imagine que você começou seu treinamento para ler mais rápido com uma taxa de cerca de 200 palavras por minuto. Daí você estabeleceu que dentro de um determinado número de dias iria aumentar esse número para 350 palavras por minuto. Em seguida você escolheu uma técnica para praticar dentre as que lhe foi ensinada aqui e depois definiu sua agenda de leitura. Após muito treino e dedicação diárias você finalmente conseguiu alcançar a meta de 350 palavras por minuto. Mas e agora? O que você fará a seguir? Vai se contentar com esse número sabendo que existem pessoas no mundo que conseguem ler muito mais rápido que isso?

Sem dúvida o ser humano possui uma grande capacidade de superação dos seus próprios limites e é essa capacidade que você deve trazer para si quando o assunto é a leitura dinâmica. Comece a questionar a si próprio “Se eu consegui chegar a 350 palavras por minuto, será que agora eu consigo chegar a 450?”. Se você não quiser dar saltos muito grandes de uma meta para a outra não tem problema. É perfeitamente possível estabelecer metas menores, mas sempre continue se desafiando a ler cada vez mais rápido.

Em um determinado momento, quando você menos perceber, mais barreiras serão quebradas e logo você verá os números de palavras por minuto crescendo cada vez mais. Primeiro 400, 450, 550, 650 e quem sabe chegar a 1000 palavras por minuto.... por que não? Se existem pessoas como Howard Berg com uma velocidade de leitura tão grande, você também pode alcançar números impressionantes.

Quando nos desafiamos a ler mais rápido e a quebrar uma barreira que já temos, criamos motivação e é justamente a motivação que vai nos fazer ir cada vez mais além. Não há dúvidas que a motivação gera mais motivação. Além disso, não existe sensação melhor quando conseguimos nos provar que conseguimos ultrapassar mais aquela meta. Respeite seu tempo, pratique bastante diariamente e tenha certeza de que sua capacidade de

leitura só tende a aumentar até que chegará um ponto onde você não conseguirá mais imaginar como era antes de você começar.

3.6 Usando Metrônomo

Essa próxima técnica é na verdade uma evolução da técnica do pacer e iremos usar o metrônomo para ditar nossa velocidade de leitura. Mas você sabe o que é um metrônomo? Antes de tudo, o metrônomo é um aparelho bem antigo, criado no século XVIII, e que é bastante utilizado por músicos durante seu treinamento. Ele produz pulsos estáveis em uma sequência de batidas por segundo e isso ajuda a ditar a velocidade de quem está praticando com um instrumento, por exemplo. Acontece que alguns cientistas passaram a estudar a aplicação do metrônomo na leitura e descobriram que além de impor maior intensidade ao seu exercício, ele também estimula a sua atividade cerebral. Consequentemente você terá resultados mais rápidos e efetivos. Somado a isso, o metrônomo é excelente para a sua concentração.

Para praticar com o metrônomo vamos precisar, além dele é claro, um lápis e o livro no qual iremos praticar. Para você não gastar dinheiro comprando um metrônomo, recomendo olhar na loja de aplicativos do seu celular por algum aplicativo que tenha essa função. Existem diversas opções para você escolher e a maioria é gratuita (só observe se no aplicativo você pode controlar a quantidade de batidas por minuto o metrônomo vai dar).

Como aplicar a técnica do metrônomo:

Vejam os então como funciona essa técnica na prática. O princípio básico é que você seja capaz de ler uma linha a cada batida do metrônomo. Para quem está testando essa estratégia pela primeira vez, é recomendável que você sinta primeiro como é o ritmo do metrônomo. Assim sendo, no primeiro dia faça um teste simples com um número de batidas por segundo agradável, como por exemplo 40 BPM (tenho certeza de que será bem fácil de seguir o treinamento nessa batida pela primeira vez).

Após ajustar seu metrônomo para 40 BPM, pegue o livro e a caneta, ou lápis e comece a leitura. É importante que você se mantenha na ideia de ler uma linha a cada batida para ir pegando o jeito. Depois de entender como funcionar e se adaptar às batidas do metrônomo agora será a hora de alavancar de fato a sua velocidade de leitura. Mas como fazer isso?

A resposta é bem simples, aumente o número de batidas por minuto do seu metrônomo gradativamente. Experimente colocar a velocidade em 50 BPM e se teste nessa velocidade por cerca de 30 minutos. Mesmo que no início

you se sinta um pouco desconfortável e até perca algumas informações é importante que você não pare. Tudo isso é parte do processo de aumento da sua velocidade de leitura. Aos poucos seu cérebro vai se acostumando com a nova velocidade de leitura (tudo é uma questão de não desistir na primeira dificuldade).

Quando for praticar essa estratégia do metrônomo, lembre-se também de exercitar sua visão periférica, pois ela é muito importante para se ler mais rápido. Recomenda-se que você seja capaz de focalizar entre duas ou três vezes em cada linha. Não caia na armadilha de ler palavra por palavra, pois você já sabe que isso não ajuda em nada a melhorar sua velocidade de leitura.

Uma dica importante é que no início dos seus treinos com a técnica do metrônomo é que você opte por ler livros com linguagem mais tranquila e fluida (de preferência que seja algo do seu domínio). Afinal de contas, se você não é um especialista em física quântica, não tem por que pegar um livro desse tipo para ler durante seu treinamento. Obviamente o livro estará cheio de palavras fora do seu costume e sua velocidade vai acabar reduzindo. Com isso a técnica não terá aplicabilidade.

Da mesma forma que a técnica do pacer, a do metrônomo também é muito boa para quem está iniciando. Diria que ela é até melhor no sentido de que você tem o metrônomo marcando sua leitura o tempo todo. Você também pode usá-la em conjunto com outras técnicas que já foram ensinadas aqui como a de leitura em blocos. Assim você potencializa sua habilidade de leitura e vai aumentar cada vez mais sua velocidade.

E essa técnica, além de simples é muito eficiente. Se você treinar algumas horas por dia durante uma semana, ao final dessa semana você vai conseguir aumentar sua velocidade de leitura de 50% a 100% mais do que quando começou. E o bom é que depois de atingir um determinado nível de leitura, seu cérebro se acostuma com aquela velocidade e você vai conseguir mantê-la sem maiores problemas, já que seu cérebro vai entender que aquele é o seu novo normal.

Agora você irá conhecer a última técnica para aumentar a sua velocidade de leitura. Depois será a hora de escolher uma e treinar, ou quem sabe treinar um pouco de cada e ver qual a ferramenta com que você mais se adaptou.

Sua tarefa:

Pegue seu celular, acesse a loja de apps e procure por metrônomo. Instale alguns aplicativos e experimente eles para ver qual deles você se adapta melhor.

3.7 Técnica Sq3r

Para finalizar as técnicas de leitura dinâmica desse livro, vale mencionar a técnica SQ3R. Essa sigla vem do inglês SEARCH, QUESTION, READ, RECITE e REVIEW e em português significa pesquisar, perguntar, ler, recitar e revisar. Dessa forma, essa técnica de leitura rápida é dividida em 5 etapas e pode ser de grande valia para estudantes, estejam na escola ou faculdade e também para pessoas que estão estudando para concursos públicos e utilizam materiais didáticos para estudar. Com a técnica do SQ3R você vai se condicionar a ler rapidamente e compreender bem o que está lendo.

Vejam os então como funciona cada etapa separadamente:

1 – Etapa da pesquisa (Search):

Nessa primeira etapa você deverá reunir todas as informações necessárias daquele texto para ajudar a traçar metas de leitura. Examine o texto para ter uma ideia geral do que se trata (se quiser utilize o skimming para isso), preste atenção aos títulos, elementos não textuais. Observe também se existem resumos daquele livro, caso contrário, leia a introdução e a conclusão para ter uma ideia melhor do que se trata.

Aqui é a hora de você captar o máximo de informações que irão te permitir organizar a mente antes da leitura, bem como te preparar para o que você irá ler. Perceba nessa fase como o autor estrutura seu livro e quais os pontos importantes que ele quer destacar. Em suma, a fase da pesquisa é uma fase de preparação e que é fundamental para o sucesso da sua leitura.

2 – Etapa da pergunta (Question):

Em seguida, temos a etapa da pergunta e ela pede que você elabore perguntas em relação ao texto enquanto você o examina. Dessa forma podemos dizer que a etapa da pergunta e da pesquisa estão bem interligadas. É essencial que as perguntas que você faça estejam de acordo com as ideias e conceitos que você precisa absorver daquele texto. Caso o livro já tenha algumas perguntas relacionadas, veja se você sabe do que elas se tratam e o que o autor queria com elas.

A melhor forma de montar essas perguntas é observando os títulos e subtítulos daquele livro e transformando-os em perguntas (quantas você conseguir). O objetivo aqui é ajudar a sua mente a se conectar e se

concentrar no texto antes de começar a ler. Tanto a pesquisa, quanto a pergunta são fases pré-leitura e são essenciais para o processo como um todo.

3 – Etapa da leitura (Read):

Depois de ter feito as duas etapas pré-leitura, a sua leitura será muito mais proveitosa, ainda mais se você seguiu os passos anteriores corretamente. Faça a leitura de cada seção do texto procurando responder as perguntas que você formulou na etapa anterior. Agora é o momento de preencher as estruturas mentais que você começou a construir na etapa da pesquisa com as informações do texto que são importantes para você.

Procure ler o mais rápido que puder, mas observe os elementos mais importantes com mais cuidado, como por exemplo gráficos, frases em negrito, entre outros. Se você se deparar com um trecho mais complicado, não existe problema algum em reduzir um pouco sua velocidade de leitura para que você consiga apreender melhor as informações ali contidas.

4 – Etapa de recitar (Recite):

Uma vez que você já terminou seu processo de leitura, nessa nova etapa você irá treinar sua mente para se concentrar mais e aprender enquanto está lendo. Ao recitar o objetivo é que você seja capaz de responder aquelas perguntas que fez com suas próprias palavras. Algo que ajuda bastante nessa fase também é fazer anotações em uma folha separada ou mesmo ao longo do texto que você julgue que são importantes (mas use as suas próprias palavras).

Se você por acaso perceber que não sabe responder ou que teve muita dificuldade em responder aquela pergunta, minha sugestão é que você releia aquela seção do texto novamente e ao final tente responder as perguntas de novo. O mais importante é que você não vá para o próximo tópico ou seção sem conseguir responder as perguntas perfeitamente.

5 – Etapa de revisar (Review):

Por fim, a etapa de revisão é o momento em que você irá refinar a sua organização mental e vai dar início na construção da sua memória. Para que isso aconteça você deve ter feito as outras etapas muito bem. Ela deverá ser feita após o término do capítulo inteiro e após terminar o livro.

Aqui você fará uma outra pesquisa no texto e verá se ainda consegue responder as perguntas bem sem precisar reler tudo novamente. Se tiver algum problema em lembrar, dê uma olhada novamente em suas anotações e tente resolver as questões outra vez.

Com toda certeza, se você seguir os passos da técnica do SQ3R ensinados aqui, ao final você terá uma leitura muito mais consolidada. Agora você vai aprender como melhorar sua compreensão ao ler um texto.

CAPÍTULO 4: COMO MELHORAR A COMPREENSÃO

Chegamos ao último capítulo e até aqui você aprendeu mais sobre a leitura dinâmica, hábitos que atrapalham seu potencial de leitura, também teve a oportunidade de conhecer algumas técnicas que podemos aplicar para aumentar nossa velocidade de leitura. No entanto, é preciso salientar que quando nos dispomos a ler mais rápido, não é só para terminar um determinado livro. Toda leitura tem um objetivo, não importa se é para nosso lazer, para fins acadêmicos ou de trabalho. Quando abrimos um livro para ler, nosso objetivo principal é compreender aquilo que está escrito nas páginas.

Contudo, muitas pessoas sentem dificuldade em compreender alguns tipos de textos, principalmente aqueles mais complexos. Assim sendo, nesse capítulo você verá algumas dicas que podem aumentar sua compreensão de qualquer texto.

1 – Defina um objetivo para a sua leitura:

O mais importante antes de ler qualquer tipo de material é definir seu objetivo de leitura até porque de acordo com seu objetivo você irá ajustar sua velocidade de leitura. Essa definição de um objetivo é essencial para que você veja um propósito em passar um determinado tempo do seu dia lendo aquele livro ou mesmo um artigo.

Além disso, definir seu objetivo com aquele texto ajuda seu cérebro a começar a estabelecer conexões entre o que você vai ler e o que você pretende alcançar com aquilo. Por exemplo, quero só me divertir e relaxar com aquele texto? Necessito de um grupo de informações específicas que estão ali contidas? Tudo isso serão as conexões que sua mente fará a partir do estabelecimento do objetivo.

Com isso, você começará sua leitura mais focado e o resultado disso será um nível de compreensão bem mais alto do que se você tivesse apenas pego um livro e começado a ler sem nenhum propósito.

2 – Faça perguntas, antes, durante e após a sua leitura:

Com toda certeza, algo que realmente ajuda a melhorar nossa compreensão é fazer perguntas antes, durante e após uma leitura. E isso é algo que mesmo os leitores mais experientes tem o hábito de fazer.

Ao longo do Século XX, diversas pesquisas mostraram que dentro das escolas os professores priorizavam apenas perguntas após a leitura. No

entanto, se percebeu que os melhores leitores são aqueles que também desenvolvem perguntas antes e durante a leitura e não apenas ao final. Aliás, ao explicar a técnica SQ3R já se comentou um pouco sobre essa estratégia de perguntas em três momentos distintos da leitura.

Estruture perguntas do tipo “Sobre o que se trata esse texto?”, “Qual o propósito do autor a expor essa ideia?”, “Qual o significado dessa palavra / expressão?”, “Onde essa descoberta foi feita?”, “Quem fez isso?”. Anote as perguntas que forem aparecendo em sua mente em um papel e estabeleça pontos de parada para responder as perguntas. Contudo, esses pontos de parada não devem ser tão frequentes a ponto de deixar sua leitura muito picotada e acabar prejudicando sua velocidade de leitura.

Da mesma forma, ao final do texto se questione de alguns aspectos, como por exemplo “Quais foram as principais ideias abordadas no texto?”, “Que conexões posso estabelecer com esse texto?” ou então “Como ele pode me ser útil de alguma forma?”.

Ademais, saiba que as perguntas que você fez para um texto, podem não servir para outro, então você deve estar sempre fazendo esse processo a cada vez que for ler.

3 – Leia rápido, mas saiba dosar a velocidade de leitura de acordo com o texto:

Antes de mais nada, sabemos que existem diferentes tipos de livros e textos, não é mesmo? Além disso, é sempre bom reforçar que diferentes tipos de leitura terão diferentes velocidades de leitura. Só para exemplificar, você não vai ler um livro de ficção do mesmo na mesma velocidade que uma tese de doutorado.

Obviamente seu objetivo em aprender mais sobre a leitura dinâmica e as técnicas que utilizamos é de ler mais rápido. Contudo, tenha em mente que mesmo depois de termos uma velocidade boa devemos dosar nossa velocidade se um determinado texto exigir isso de nós. E isso não significa que estamos regredindo, muito pelo contrário, teremos a exata consciência de que aquele texto nos exige mais cuidado e atenção para que consigamos compreendê-lo melhor.

Somado a isso, mais a frente você irá perceber que essa ideia de dosar a sua velocidade de leitura de acordo com o tipo de texto também tem muito a ver

com o equilíbrio entre a velocidade e a compreensão. Sigamos então adiante com mais algumas dicas que podem aumentar sua compreensão do texto.

4 – Faça um “recall” ao final de cada página:

Uma técnica bem interessante para quem deseja aumentar seu nível de compreensão é a técnica do recall e ela pode perfeitamente ser encaixada dentro do princípio de se fazer perguntas antes, durante e após a leitura. No entanto, ela é mais adequada para pessoas que estão iniciando seus treinamentos em leitura dinâmica. Isso porque ela pode reduzir sua fluidez já que devemos parar e fazer anotações. Vejamos então como ela funciona.

Ao final de cada página, tente puxar na cabeça sobre o que você leu. Pense nas principais ideias e no que há de mais importante naquela página para você. Esse agora será o momento em que você vai utilizar todo o seu poder de síntese e deverá escrever algumas palavras chaves no rodapé da página que ao olhar você será capaz de lembrar aquilo que está escrito na página.

Porém, é importante ressaltar que por se tratar de palavras chaves você não deve escrever muitas. Minha sugestão é que sejam no máximo 5 palavras, mas quanto menos palavras você usar melhor.

5 – Aumente seu vocabulário:

Outra coisa bem legal que pode nos ajudar a melhorar a compreensão é o aumento de nosso vocabulário. Isso pelo fato de que quanto maior for o nível do seu vocabulário, maior será sua compreensão do contexto e como consequência maior será sua velocidade de leitura.

No entanto, de todas as ferramentas para melhorar a compreensão, essa provavelmente é a que leve mais tempo, afinal de contas você não consegue aumentar seu vocabulário do dia para a noite. Será necessário muita leitura e pesquisa para isso. Pegue um caderninho e anote as palavras novas que forem aparecendo, mas vá além e também escreva o significado se necessário e crie frases usando essa palavra (como se fosse um dicionário).

Outra coisa que também ajuda é ter um dicionário ao lado. E não precisa ser um dicionário físico, já que hoje em dia com a facilidade dos celulares você pode pesquisar qualquer palavra com apenas alguns cliques.

6 – Crie mapas mentais dos principais conceitos e ideias do livro:

Você já ouviu falar em mapa mental? Ele é uma espécie de diagrama não linear onde colocamos os pensamentos chave e as conexões daqueles

pensamentos com outros assuntos. Para fazer um mapa mental, você deve pegar uma folha de papel e começar a escrever do centro para as extremidades, sendo que no centro você vai colocar a ideia principal do que você leu. Se você preferir também pode usar softwares como o freeMind.

Ao terminar de ler um livro, principalmente se ele for relacionado a estudos ou trabalho, experimente fazer um mapa mental com um resumo geral do que você leu. Isso vai te ajudar a melhorar sua compreensão, bem como sua retenção de conteúdo.

7 – Busque o equilíbrio entre a velocidade e a compreensão:

Por último, mas não menos importante, é preciso que você encontre seu ponto de equilíbrio entre a velocidade e a compreensão do que você está lendo. De nada adianta ler 1000 palavras por minuto se sua taxa de compreensão é baixa. É claro que quanto mais você treina sua leitura dinâmica, mais você aumenta sua retenção, mas isso tudo é um processo e pode levar algum tempo.

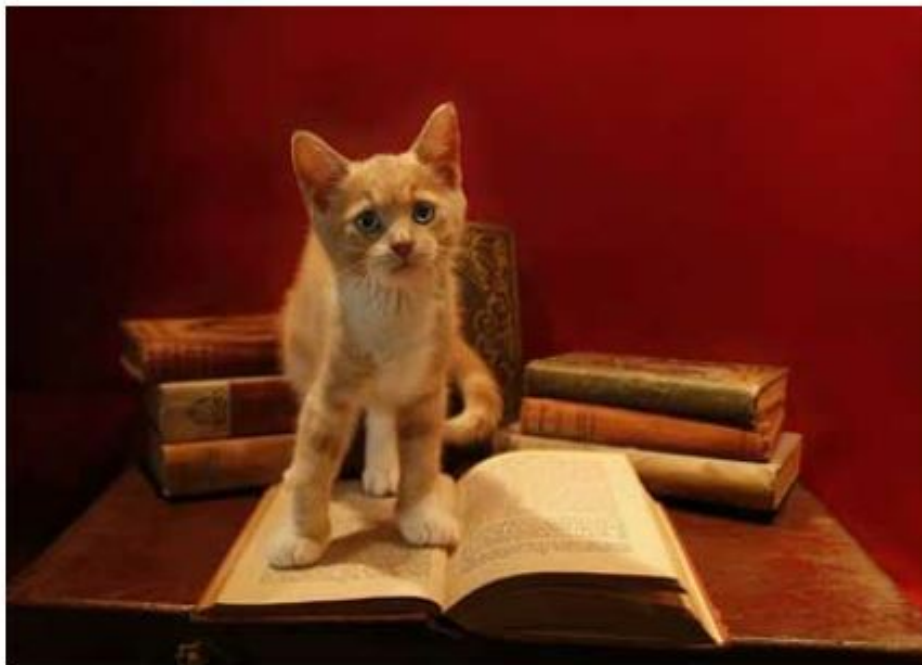
Dessa forma, se você está aumentando sua velocidade de leitura e percebe que sua compreensão não está acompanhando o ritmo, reduza um pouco, aplique as técnicas que pode te ajudar a melhorar a compreensão e vá aumentando a velocidade novamente aos poucos. Às vezes é melhor dar um passo para trás, para depois dar dois para a frente do que apenas ir avançando, mas com uma deficiência.

Sem dúvida, ler sem compreender é inútil, então procure sempre esse equilíbrio entre a velocidade e a sua compreensão de que foi tratado aqui. Busque praticar as técnicas de leitura dinâmica e compreensão e seu desempenho só irá aumentar.

Chegamos ao final desse ebook e espero que ele tenha te ajudado a compreender mais sobre a leitura dinâmica e seus benefícios e que tenha lhe fornecido as técnicas para você tornar-se um leitor rápido e eficaz.

CONCLUSÃO

Obrigado novamente por ter feito o download deste ebook.



Espero que este ebook tenha ajudado você a entender os vários elementos que envolvem a leitura dinâmica, e como você pode usar e aplicar no seu dia a dia seja para estudar ou por lazer.

Como qualquer outra habilidade não adianta apenas saber a teoria, grande parte dos benefícios vão ser colhidos por você quando pôr em prática diária o aprendizado ensinado. Você irá notar que a leitura dinâmica é um processo evolutivo e seu cérebro vai se adaptando à medida que você se desafia a ler mais palavras por minuto. Não fique na zona de conforto, busque e treine para alcançar seus objetivos. As técnicas não são mirabolantes, são fáceis de aplicar e o conceito envolvido em cada uma é bem claro e muitas vezes intuitivo, porém você precisa pôr em prática. Lembre-se:

- Estabelecer seu ambiente de leitura que te permita ler com concentração e foco
- Use música instrumental para te ajudar a se concentrar e a eliminar ruídos externos que podem te distrair

- Faça uso das técnicas de skimming e scanning para ter uma visão geral do material a ser lido e para verificar se ele é realmente o material que você busca aprender antes de dedicar mais tempo na leitura
- Elabore perguntas antes, durante e depois de realizar a leitura
- Evite retroceder e reler o que acabou de ser lido
- Use a tecnologia a seu favor, baixe apps que funcionam como metrônomo ou use softwares que auxiliam na leitura como o que mencionei nos capítulos anteriores
- Aplique o SQ3R
- Use mapas mentais para criar um mapa do conhecimento de forma que você possa fixar melhor o que for importante.

Leia...leia...e leia. Além de praticar, vai aumentar seu vocabulário o que vai facilitar ainda mais a leitura e te tornar o leitor mais rápido entre seus amigos e colegas de trabalho.

Para terminar, se você gostou deste ebook, então eu gostaria de te pedir um favor, você poderia ser gentil e deixar uma nota e um comentário sobre ele na [Amazon](#)? Eu ficaria extremamente feliz!

Isso é importante para incentivar a produção de mais livros de alta qualidade com custo acessível para você. Eu leio pessoalmente cada um dos reviews cuidadosamente, essa é a forma que tenho de me conectar com você leitor e ouvir seu feedback em relação a essa obra que levou vários meses de dedicação e afastamento da minha família para estar pronta para você. Obrigado novamente e divirta-se!

[>>Clique Aqui Para Deixar Um Comentário sobre este Ebook Na Amazon.](#)

Obrigado e te desejo tudo de bom!

**Se você gostou desse livros, então vai gostar desses
que publiquei na Amazon:**

Inglês em Tempo Recorde: Segredo dos Políglotas Revelado



Aprenda Inglês utilizando técnicas usadas pelos políglotas mais famosos do mundo

Você irá aprender o passo a passo de como aplicar cada técnica para acelerar sua fluência. Esse livro tem todas as referências que você precisa incluindo exercícios práticos para te ajudar.

Técnicas abordadas

As técnicas são focadas na fala, escrita, leitura e gramática. Para cada modalidade existe uma série de técnicas que você pode aplicar no seu dia a dia, e não estamos falando apenas de flashcards - Existe um mundo muito maior do que esse. Se você não tem muito tempo disponível para estudar outro idioma, não se preocupe porque também explicamos técnicas específicas para que você possa aproveitar melhor seu tempo no aprendizado de uma segunda língua.

Dá para aprender em 6 meses?

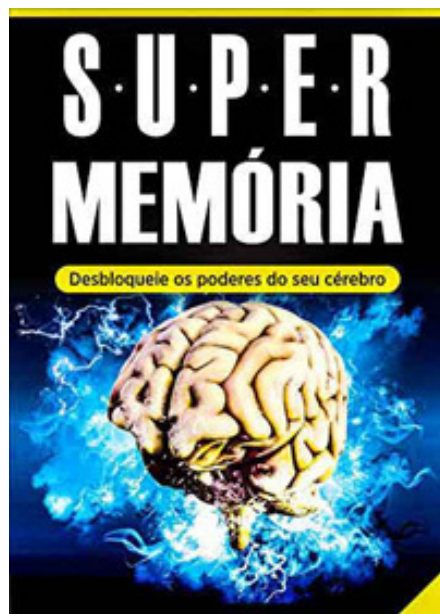
O tempo vai variar de acordo com cada pessoa, cada pessoa tem um ritmo e rotina diferente. Alguns podem aprender em 6, outros em 5 ou menos meses. Alguns aprendem melhor pela manhã, outros à noite. Vamos te apresentar as ferramentas, te incentivar e estimular através de uma leitura direta e sem

enrolação para que você já possa começar a sentir a diferença logo nos primeiros dias.

Adquirir o seu e começar a dar os primeiros passos rumo a fluência:

<https://www.amazon.com.br/dp/B081ZC1WY5>

Memória: Super Memória (Desbloqueie os Poderes do Seu Cérebro em Tempo Recorde)



Descubra os segredos definitivos para desenvolver e desbloquear sua memória

Não duvide do poder do seu cérebro, ele tem mecanismos desenvolvidos para receber, tratar e armazenar diferentes tipos de informações sensoriais que envolve não só a visão, mas também a audição, tato, olfato e paladar, porém nem todos os utilizam em todo seu verdadeiro potencial . Ao ler esse livro você vai perceber o quando não estava usando suas próprias habilidades de memorização , concentração e foco.

As técnicas, dicas e exemplos mostrados vão além do básico e obvio mergulhando em conceitos mais avançados, porém todos bem práticos, úteis e aplicáveis no dia a dia . A linguagem é direta ao ponto para que você tire o máximo proveito dos conceitos abordados sem consumir muito do seu tempo.

As técnicas abordadas são fundamentadas em estudos científicos de pesquisadores do mundo todo sendo perfeitas para memorizar uma grande

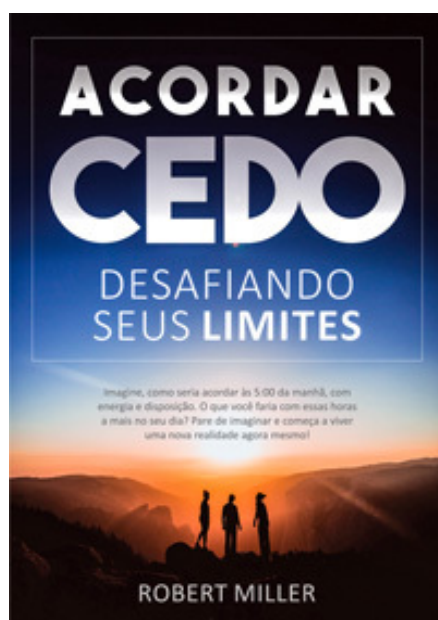
variedade de informações, por exemplo: Nomes, Números simples e complexos, Lugares, Lista de objetos, Endereços e mapas, Palavras em outros idiomas, Figuras, Tabuadas, Bíblia, Fórmulas de física, Anatomia, etc.

Esse livro é indicado para todos que desejam aumentar seu potencial cerebral, evitar perdas de memória e melhorar suas relações interpessoais:

<https://www.amazon.com.br/dp/B085F41Z41>

Leia também:

[Acordar Cedo: Desafiando Seus Limites](#)



4:00 horas da manhã...5:00 horas da manhã...

...Como acordar cedo com energia sem despertador?

Para alguns isso já é realidade, para outros pura ficção. Qual diferença existe entre eles? Quais os segredos escondidos pelas pessoas de sucesso que pregam acordar cedo como se fosse religião?

Neste livro você descobrirá técnicas práticas, algumas não tão óbvias, para acordar cedo naturalmente, usando dentre outras coisas seu relógio e ciclo biológico a seu favor. Quando falamos e acordamos cedo não existe técnica milagrosa - De forma clara e direta você verá a realidade da situação, como ultrapassar seus atuais limites e entenderá as limitações existentes, seus pontos positivos e negativos.

Ele se tornará um instrumento valioso na sua vida pessoal e profissional que te tornará uma pessoa sem igual.

Imagine só, como seria acordar às 5:00 da manhã, feliz, com energia e disposição. Pare de imaginar e comece a viver essa realidade agora. Esse livro te apresenta o caminho para acordar feliz e disposto pela manhã, sem travar batalhas na cama.

<https://www.amazon.com.br/dp/B0924PZY6M>

Créditos

Fotos: unsplash.com



Visite: www.editoragiros.com.br